

# 学校給食だより

令和元年 5月号  
 <西能美学校給食共同調理場>

風薫る5月、さわやかな季節となりました。新年度がスタートし、1ヶ月がたち、新しい学校や学年に慣れてきたころでしょうか。今年は長期休暇もあり、生活リズムも乱れやすくなります。早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムをととのえ、元気に過ごせるようにしましょう。

## 食を上手に組み合わせさせて食べましょう！

わたしたちが食べている食品は、体のなかで大切なはたらきをしています。また、その食品は、体のなかでのはたらき(役割)によって「赤・緑・黄」の3つのグループに分けることができます。

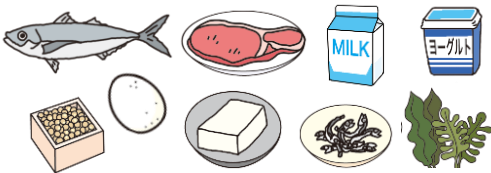
それぞれのグループの食品をバランスよく組み合わせさせて食べて、健康な体づくりをしていきましょう。

### 赤色の食べ物

おもに体をつくるもとになる

魚・肉・卵・豆・豆製品・

牛乳・乳製品・小魚・海藻



### 緑色の食べ物

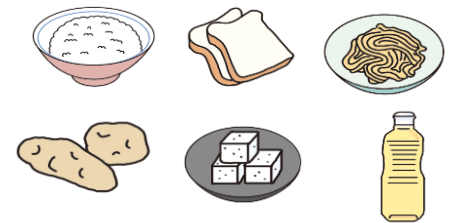
おもに体の調子を整えるもとになる  
 野菜・きのこ類・果物



### 黄色の食べ物

おもにエネルギーのもとになる

穀類・いも類・砂糖・油脂



## 平成の時代の食の変化

### よく食べる魚

日本人1人あたりの生鮮魚類の購入数

平成元年	平成29年
1位 イカ	1位 サケ
2位 エビ	2位 マグロ
3位 マグロ	3位 プリ

出展：総務省「家計調査」をもとに作成

### よく食べる肉

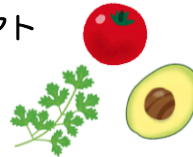
日本人1人あたりの年間食肉消費量

平成元年	平成24年
1位 ブタ	1位 トリ
2位 トリ	2位 ブタ
3位 ウシ	3位 ウシ

出展：農林水産省「食糧需給表」

### 平成に流行った野菜

- ・フルーツトマト
- ・アボカド
- ・パクチー

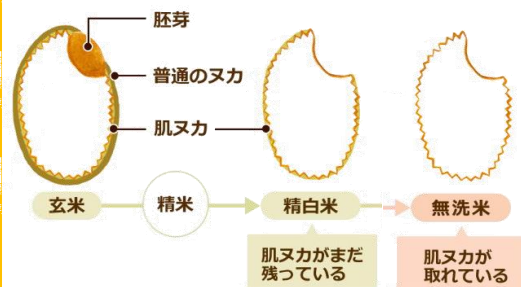


「平成に流行ったと思う野菜」, 「平成を代表すると思う野菜」, 「平成になってから定着したと思う野菜」すべてのランキングで、パクチー、アボカド、フルーツトマトがトップ3を占めました。

出展：種苗会社アンケート調査

### 無洗米やパックごはんの普及

無洗米は平成3年に登場し、平成10年以降には消費量が約4倍に増加しました。



時代とともに食べる物の種類や形態が変わってきました。食べるものが変わっても、いろいろな食品を朝・昼・夕ごはんの食事にとるようにして、健康な毎日を過ごしましょう。



引用文献：農林水産省「aff」

## ひとくちだより から

- 4月8日(月) 1年間よろしくお願ひします!!おいしい給食楽しみに待っています!【能美中2-1】
- 4月8日(月) チキンカレーのおいさと調理場のみなさんの愛で午後からもがんばります!【三高小6年】
- 4月9日(火) たくさんかんでみると、ごはんがあまく感じました。【中野小5年】
- 4月10日(水) アスパラガスは1日に10cmものびるとして、びっくりしました。【大古小3年】
- 4月12日(金) チーズオムレツは私の好きな給食ベスト3に入っています! チーズオムレツがでてうれしいです。とってもおいしかったです!【大柿中2年】
- 4月16日(火) アスパラがきれいな人もいたけど、わたしはおいしかったです。いつもえいようバランスを考えてくださってありがとうございます。かんしゃしています。【鹿川小4年】
- 4月17日(水) いちごとやきそばはおいしいです。と今日のパンはうまいです。【三高中3年】

